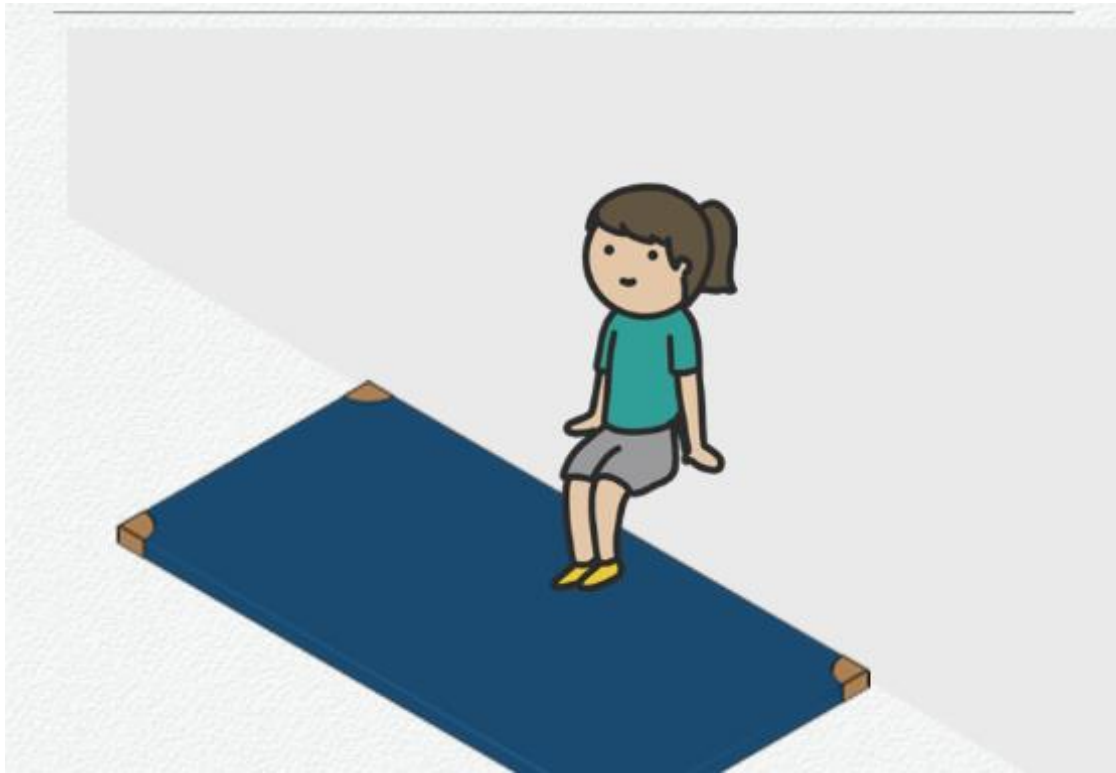


Fitness - Workout



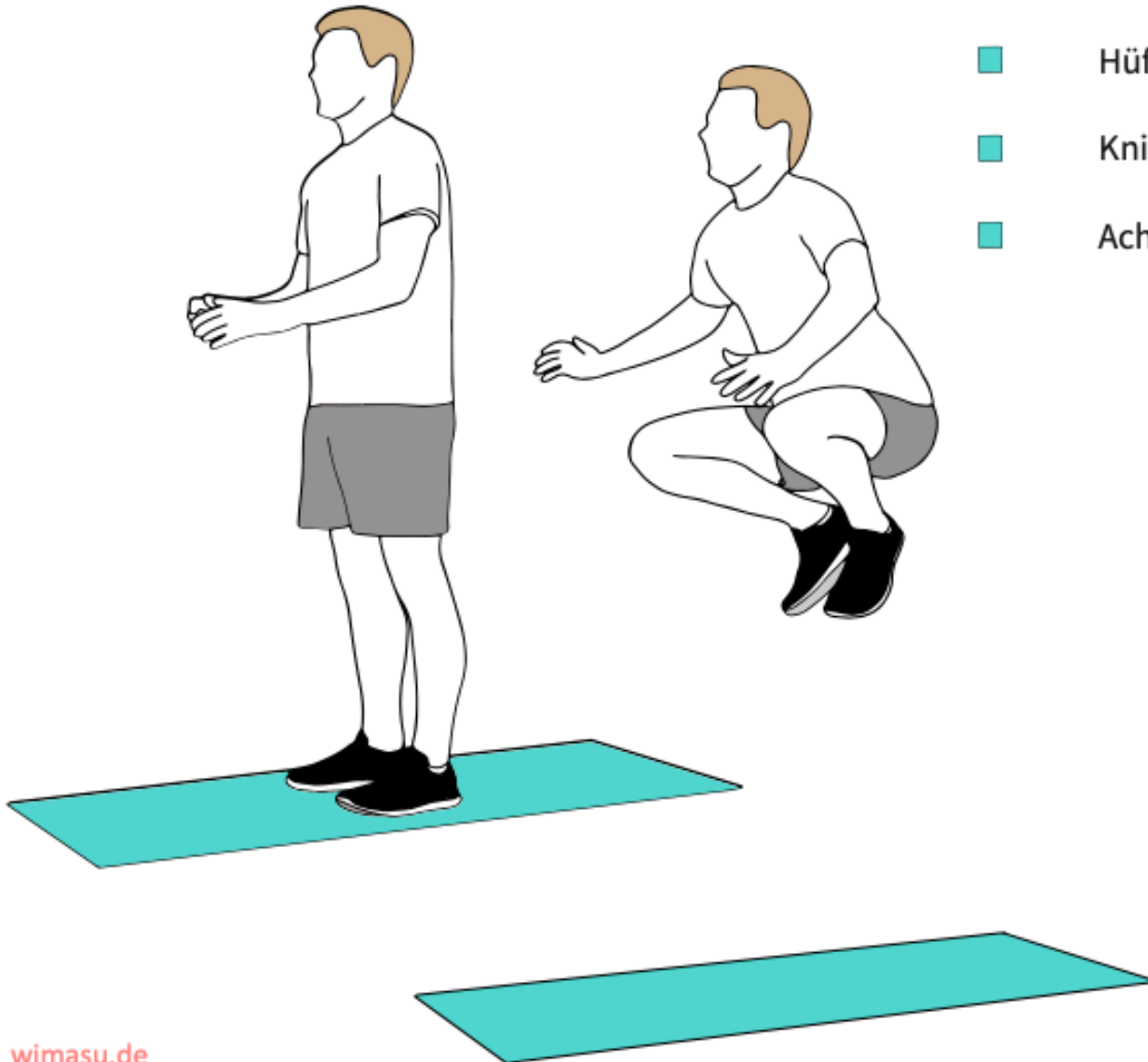
Wähle aus:

1. Schaffst du 5, 7 oder 10 Wiederholung?
2. Halte dir Übung 20 Sekunden durch!

Bist du schon ein Profi?

3. Halte die Übung 30 oder 40 Sekunden durch“

JUMPS

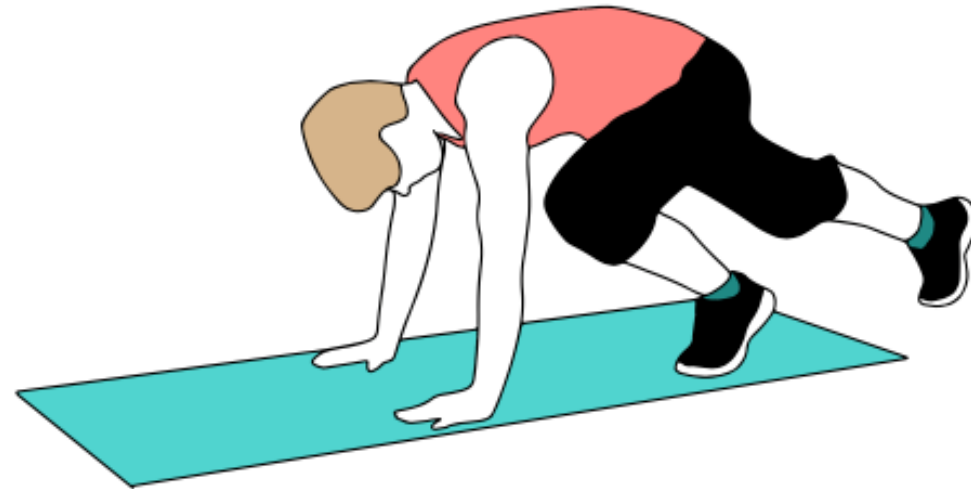


- Hüftbreit stehen
- Knie weit zum Oberkörper heranziehen
- Achte darauf, nicht mit X-Bein-Stellung zu landen

MOUNTAIN CLIMBER

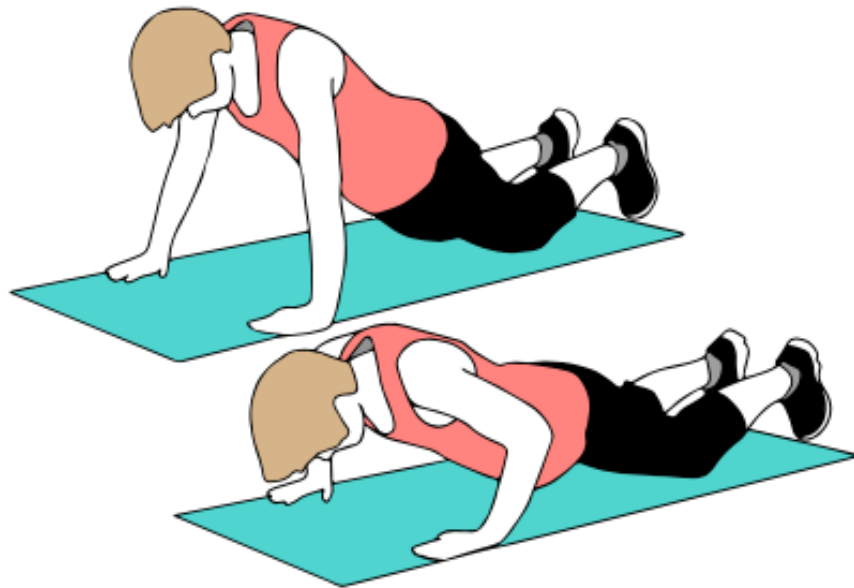


- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (nach unten auf den Boden schauen)
- Bringe ein Bein auf Höhe deiner Brust, das andere Bein bleibt gestreckt

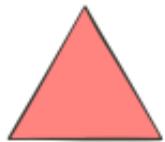


Climber

KNEE PUSH-UPS

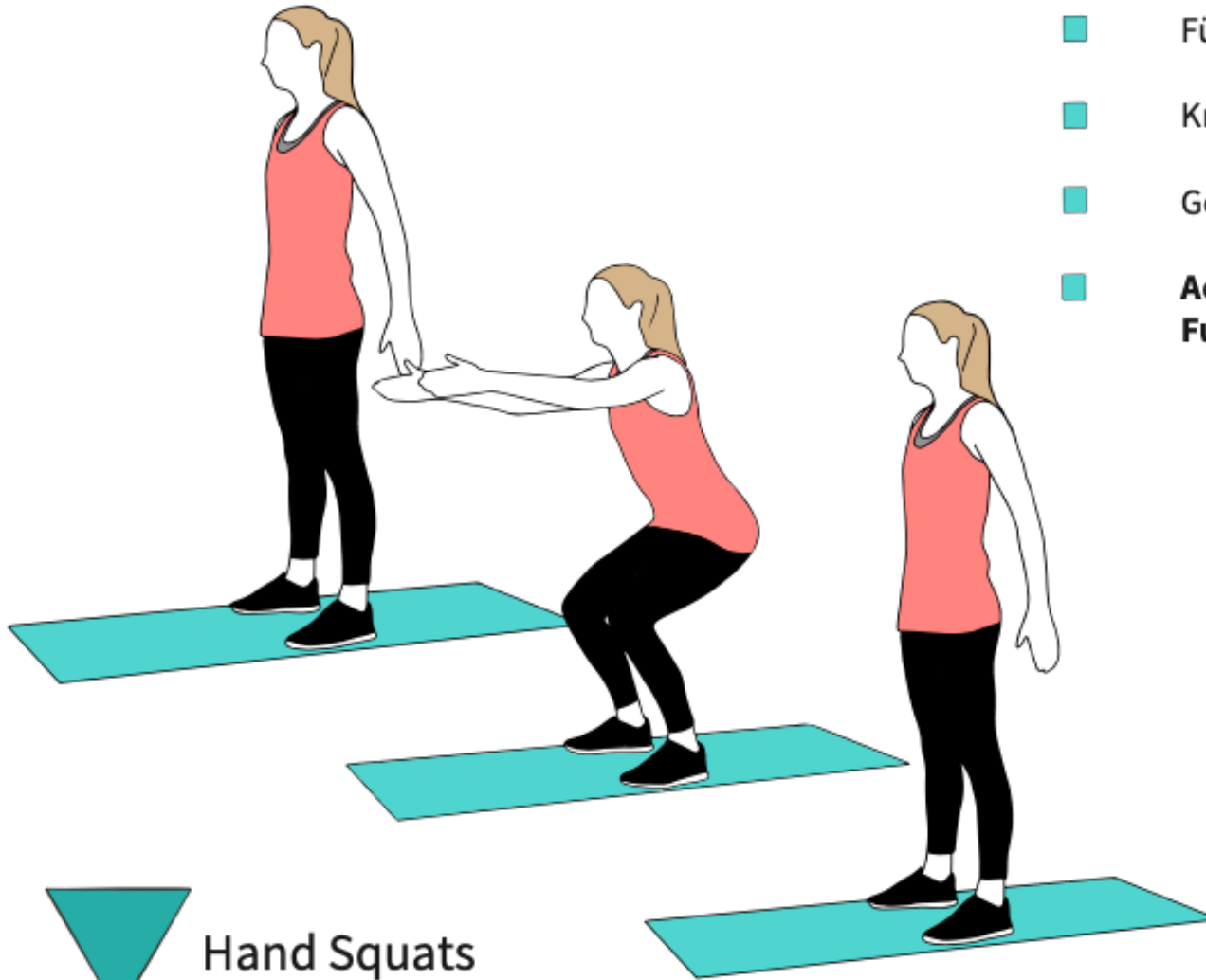


- Hände und Knie berühren den Boden
- Der Körper muss während der gesamten Übung eine Linie bilden
- Spannung im Bauch und Gesäß
- Bei jeder Wiederholung wird der Oberkörper abgelegt und die Hände angehoben



Push-Ups

SQUATS

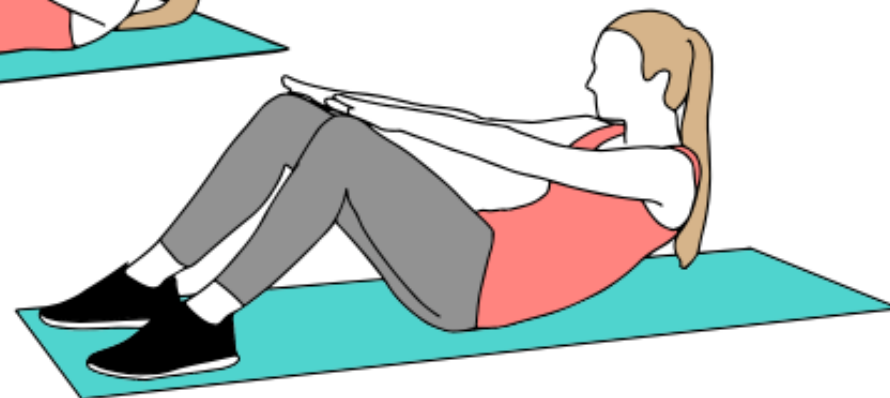
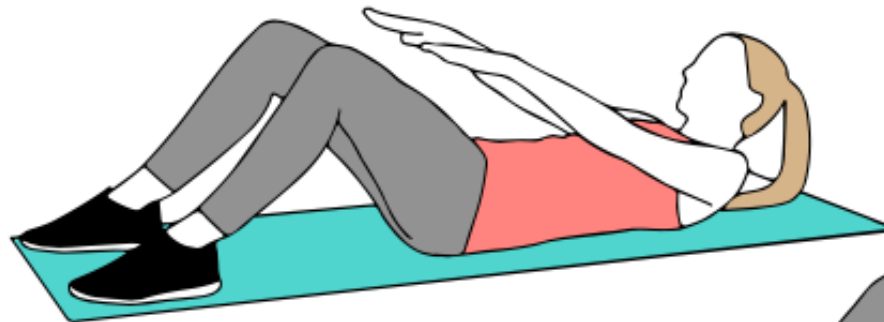
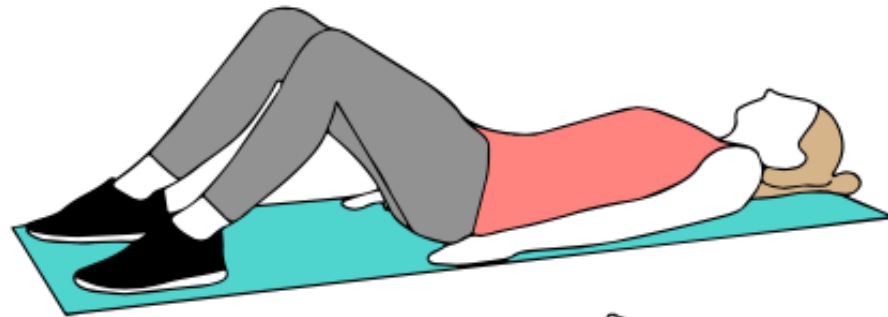


- Füße hüftbreit
- Knie ca. 90° beugen
- Gewicht auf dem ganzen Fuß
- **Achte darauf, dass deine Knie nie über die Fußspitzen hinauskommen**



Hand Squats

CRUNCHES

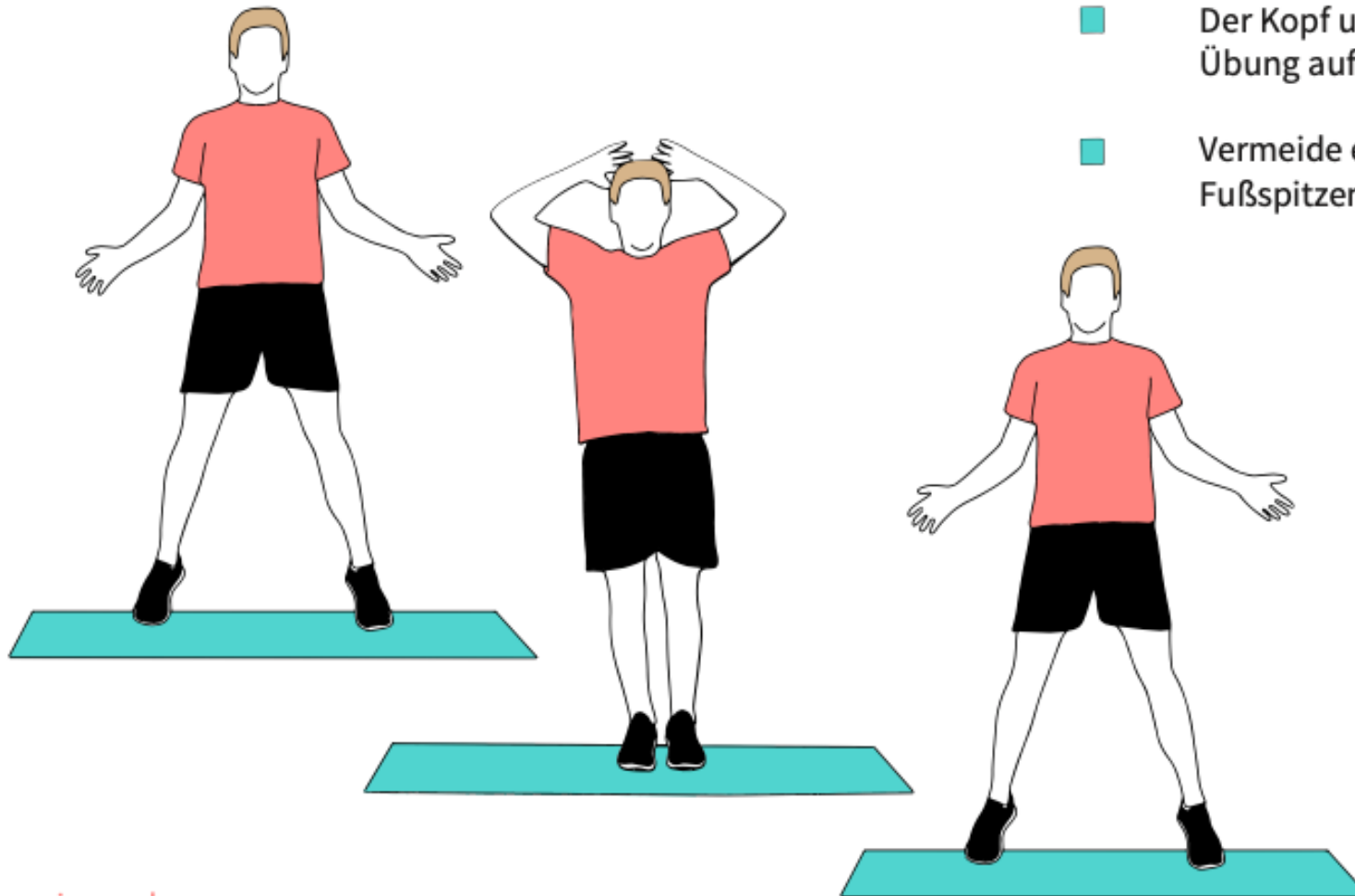


- Beine auf den Boden abstellen, Knie ca. 90°
- Hände berühren bei gestreckten Armen die Knie
- Achte darauf zu jeder Zeit die Spannung zu halten. Die Schultern bleiben dabei in der Luft



Sit-Ups

JUMPING JACKS



- Arm berühren sich hinter dem Kopf, während die Beine zusammengeführt werden
- Der Kopf und Oberkörper bleibt während der Übung aufrecht
- Vermeide eine X-Bein Stellung, indem du die Fußspitzen leicht nach außen drehst.

SKIPPINGS

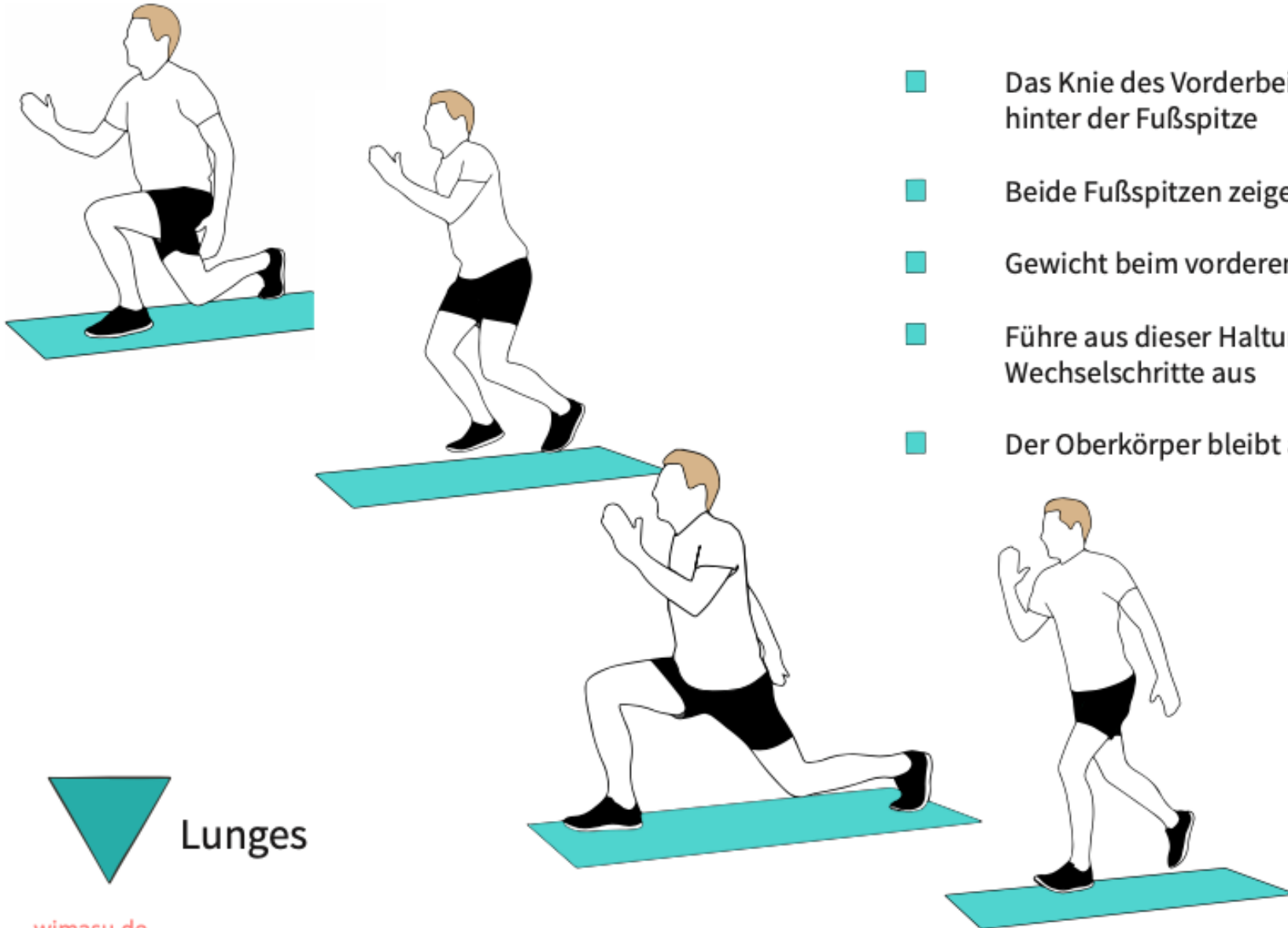


- Hüftbreit stehen
- Knie abwechselnd nach oben Richtung Bauch ziehen
- Arme diagonal mitschwingen



Jump Leg Curls

JUMP LUNGES

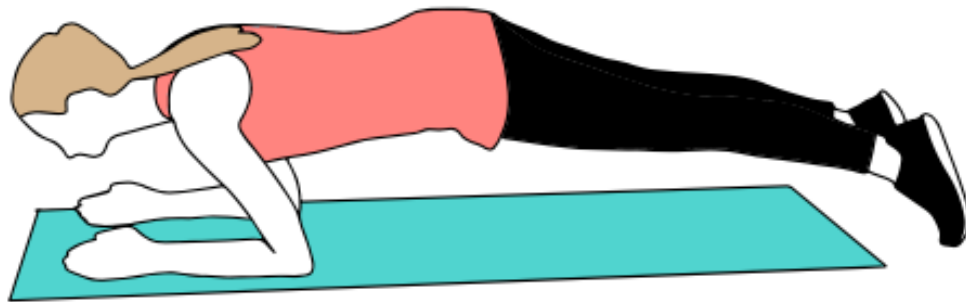


- Das Knie des Vorderbeins bleibt zu jeder Zeit hinter der Fußspitze
- Beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne
- Gewicht beim vorderen Fuß auf den Fersen halten
- Führe aus dieser Haltung gesprungenen Wechselschritte aus
- Der Oberkörper bleibt aufrecht

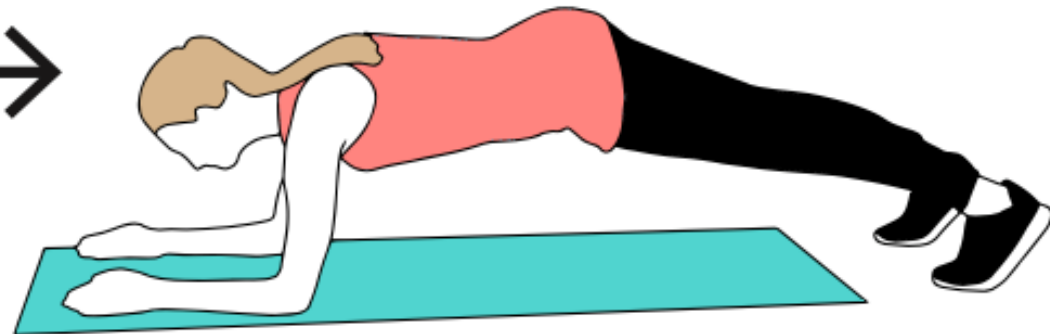


Lunges

PLANK



- Angespannter Rumpf, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Mit den Fußspitzen Gewicht im Wechsel vor und zurück verlagern

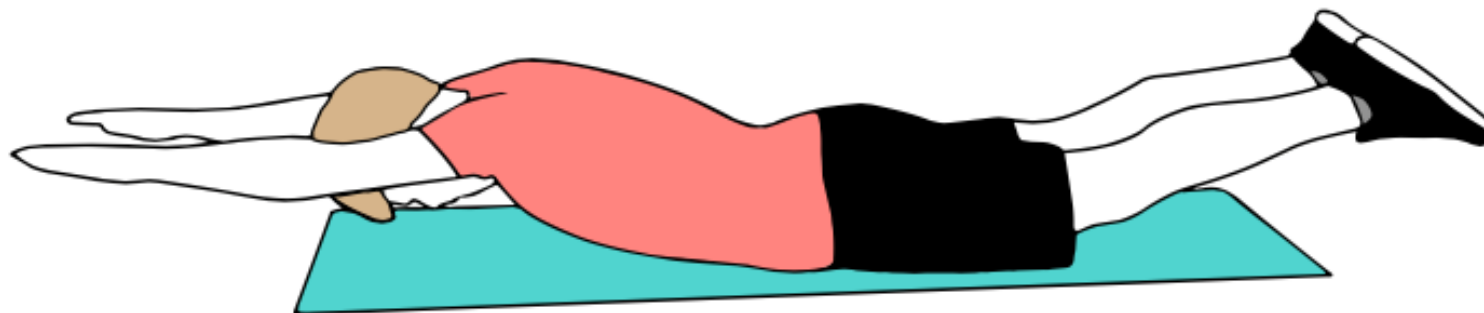
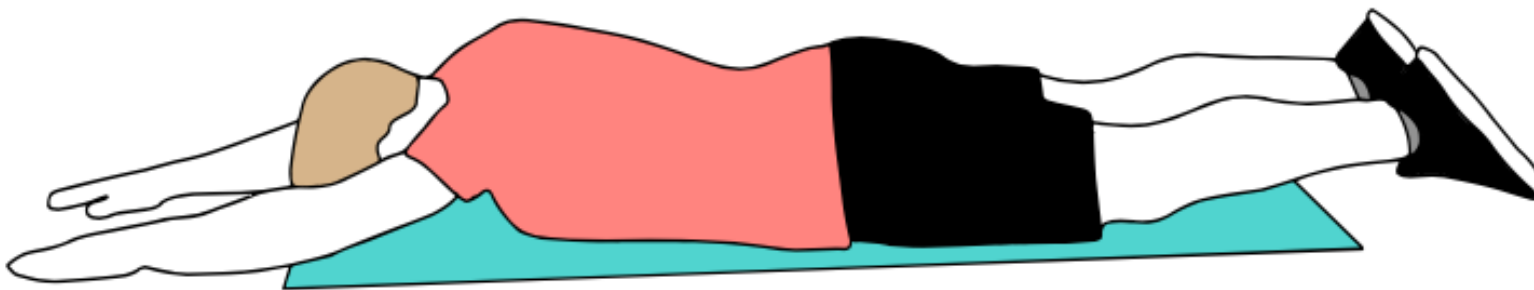


Plank Jacks

SUPERMAN



- Beine und Arme vom Boden abheben
- Position kurz halten und ablegen im Wechsel
- Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten



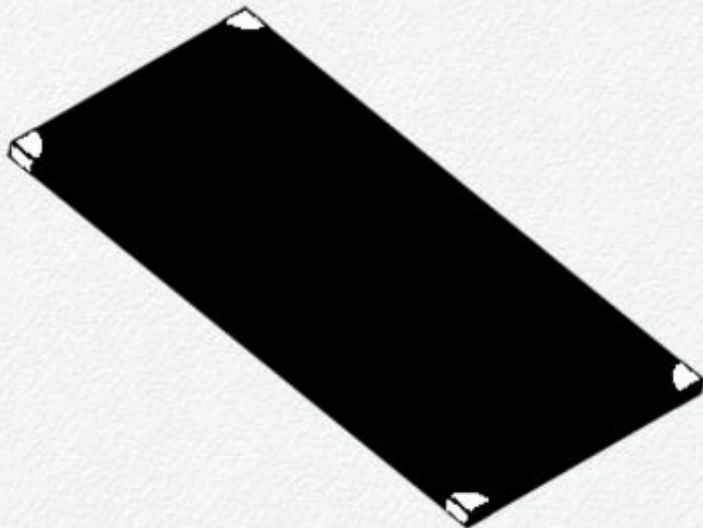
Einbeinstand

Material:

Yoga-Matte

(Stoppuhr)

Aufbau:



Beschreibung

Ziehe deine Schuhe aus und stelle dich mittig auf die Matte.

Versuche nun mit geschlossenen Augen 30 Sekunden auf einem Bein zu stehen.

Wie lange schaffst du es, ohne deinen anderen Fuß abzusetzen?



Wandsitzen

Material:

(Stoppuhr)

Aufbau:

Beschreibung

Lehne dich mit deinem Rücken an die Wand. Rutsche soweit nach unten, dass dein Kniegelenk rechtwinklig ist.

Schaue dir genau die Bilder an.

Hälst du 20 Sekunden durch oder schaffst du sogar 30 Sekunden?

